

# 孩子沉迷“口水书”要不要干预

孩子只爱看“口水书”，要不要干预？有家长认为，“口水书”挺好，阅读起来轻松；也有家长觉得，“口水书”只是看得爽，却没多少营养，长期看此类书会影响孩子的阅读能力。那么，校园“口水书”，到底能不能看？

## 浅阅读爽口但缺乏营养

相较一版再版、流传长久、耐人品读的经典读物而言，“口水书”浅显易懂，孩子们阅读交流起来觉得简单“好玩儿”。但这些书就像预制快餐一般，吃后可以暂时满足味蕾达到果腹的目的，而未必有科学的营养可吸收。

魔力绘本故事创意阅读创始人刘敏老师认为，若把经典读物比喻成大餐和主食，营养丰富，那“口水书”就像零食，可能不会太有营养，但味道不错很吸引人。

那么，校园“口水书”能不能看，要不要干预呢？“若只吃主食大餐，拒绝任何一点零食，人生未必少了很多乐趣。”刘敏认为，对于孩子的阅读材料，应辩证看待。“口水书”轻松愉悦搞笑，贴近生活，能提高孩子的阅读兴趣，看看无妨，但不要一直只看“口水书”。她指出，8岁以前，孩子的阅

## 亲子共读不能急于放手

“强行禁止阅读‘口水书’会让孩子产生逆反心理。”专家建议，家长可以循序渐进，先了解孩子爱看的“口水书”内容和原因，才有利于入手引导。在培养孩子阅读习惯上，亲子共读不能急于放手。孩子阅读的书籍，家长要帮

助做好甄别。

对低龄幼儿，绘本是不错的选择，比如《神奇的窗子》《极地特快》《我的爸爸叫焦尼》《安的种子》《我想吃一个小孩》等书，帮助孩子学习语言，陶冶艺术情操，提高孩子阅读兴趣。

读本质是“学习如何阅读”，注重亲子共读；8岁以后慢慢有了阅读习惯，才是“通过阅读来学习”。

如果家长每天能抽出20至30分钟跟孩子阅读经典绘本或者故事、桥梁书，跟孩子一起讨论感受书中情节，或是与孩子一起角色扮演、编故事，鼓励孩子讲故事给家长听，甚至自己亲笔创作图书，经常一起去图书馆借阅书籍等，孩子阅读的口味会越来越丰富，就不会拘泥于某一类书籍了。

对于小学生，建议可以多看看《森林报》《神奇的符号》《伊索寓言》《世界上最脏最脏的科学书》（系列）等。希利尔讲世界史、世界地理、艺术史系列也值得亲子共读，与孩子一起读诗，或进行角色扮演，不仅可以引导孩子科学阅读，更有助于加深亲子关系。

黄婧（据《当代生活报》）

# 冬季新宠冲锋衣，你买对了吗

抗湿性和抗静水压，表面抗湿性好的面料可使滴落在面料上的水滴自然滑落，抗静水压好的面料可长时间保持服装里层不渗水、不潮湿。透湿率反映面料将汗液以水蒸气的形式传导到外界的能力，直接影响穿着的舒适性。

为使冲锋衣满足多种户外运动需求，GB/T32614—2016《户外运动服装冲锋衣》将冲锋衣面料功能性要求分为I级和II级，I级更适用于专业户外运动。2023年9月7日，市场监管总局、国家标准化管理委员会发布最新《户外运动服装冲锋衣》标准即GB/T32614—2023，并将于2024年4月1日正式实施。与2016年版相比，新标准进一步提高了面

料的功能性要求。

相关部门提醒消费者，在选购和使用时应注意查看产品是否标注产品名称、规格型号、安全类别、维护方法、生产厂家厂名和厂址等信息，建议不购买无产品质量检验合格证明、中文标明的产品名称、生产厂家厂名和厂址的“三无”产品。

关注是否标注安全标准和产品标准。安全标准应当标注GB18401—2010（适用14岁以上）或GB31701—2015（适用14岁及以下儿童）；建议选购产品执行标准为GB/T32614—2016或GB/T32614—2023的冲锋衣，专业户外运动优选I级。如标注其他标准，可通过全国标准信息公共服务平台（<https://std.samr.gov.cn/>）查询，

标准未涵盖透湿率、静水压、表面抗湿性时，不建议作为冲锋衣用途购买。

查看冲锋衣缝制细节。观察服装针脚是否整齐，接缝处是否有压胶，压胶是否平整。通过试穿感受风雨帽、魔术贴、抽绳等设置是否合理，便于使用。

正确穿着和维护。依据标注的维护方法进行洗涤干燥，选择中性洗涤剂手洗或机洗，不宜采用长时间浸泡、干洗、强力甩干、拧绞等清洁方式。多次洗涤将影响冲锋衣的防水透湿性，可通过湿毛巾擦拭等方式适当减少洗涤次数。建议不穿时悬挂存放。

刘铭（据《中国消费者报》）

# “减油”要从家庭厨房做起

你还在为减肥焦虑吗？数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此，科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

## “减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，需要你我马上行动。

## 控制烹调油4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌量控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

## 关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调油，饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风

险。儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值，不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

## 购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以帮助了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克（毫升）”和“每份”两种，如“每份”则应根据其分量换算后再比较。据《北京青年报》

# 蔬菜焯水冷热水选择有不同

焯水不是简单地将食材放入热水中烫一下，具体要根据情况而定。适宜热水下锅：菠菜、西蓝花、芹菜、油菜等蔬菜。水不要太多，以刚淹没食材为宜，蔬菜颜色稍有变化便可以捞出来。

适宜冷水下锅：四季豆、鲜黄花菜等带毒素的菜。建议沸水焯5分钟后再炒熟、炒透食用。可以在焯水时加点盐和油，防止氧化酶破坏叶绿素而变色。据《劳动午报》

# 寒冬腊月，专家教你这样吃

进入寒冬腊月，气温在冰点徘徊。家有老人，心血管、消化道或多或少有点问题，怎么进补？节日里送点什么保健品最合适？家有小宝贝，各种病毒屡屡中招，今冬呼吸道感染病扎堆，如何帮孩子建立健康防线？

## 建立健康防线 营养关乎免疫功能

“恢复的速度赶不上二次感染的速度”“刚好了一周，又烧进医院了”……

这几个月来，先是肺炎支原体成为热搜常客，又是一波流感发起猛攻，当中还穿插着腺病毒、呼吸道合胞病毒来凑热闹，仿佛一杆子捅了“病毒窝”，接连中招的孩子特别多。

如何帮助孩子建立健康防线，在各类活跃的呼吸道感染病中突出重围？营养科医生表示，个体本身的营养状况好坏，直接决定了孩子的免疫功能，住院的孩子中症状比较重的、出现大片的肺炎、高热的患儿，大都营养情况欠佳。因此要牢记以下几点：

补充高蛋白食物。一方面满足孩子生长发育的需求，同时蛋白质也是免疫物质合成的基础。如果是在生

病期间，可以选择一些比较容易消化的高蛋白食物，比如奶制品、瘦肉、蛋、大豆制品等等。

关注免疫相关营养素的摄入。如果孩子本身挑食，水果、蔬菜摄入不足，或者生病期间胃口差，可以吃一些维生素C的补剂。另外，如果孩子抵抗力较差，反反复复呼吸道感染，可以适当补充维生素A、D，有助于促进呼吸道黏膜的修复，帮助免疫调节。还有一些“吃饭困难户”，尤其是营养不良的孩子，可能存在锌、铁、钙等营养素的缺乏，可以通过验血评估，补充相应的补剂。

摄入充足的水分。每日饮水量，推荐学龄前期为600至800毫升，学龄期800至1000毫升。特别是在一些呼吸道感染期的时候，更多要喝水，帮助稀化痰液、缓解咽喉部的肿胀。

## 孕期补营养不补“膘” 少食多餐出入平衡

老人常说，“一人吃两人补”。女性一怀孕，往往就成了家里的“重点投喂对象”，尤其是寒冬腊月天，炖羊肉、骨头汤……每天变着花样，怎么补怎么来。

但这么一通补下来，真的有利于孕妇和胎儿的健康吗？

产科医生指出，最基本的原则就是食物种类多样化。“可以以少食多餐的方式，不需要每顿吃得太多。从孕妇营养的角度来说，出入平衡，不感到饥饿就可以了。”

产科医生介绍，在各类食物的营养配比上，碳水化合物可以占到一半，但不建议摄入过多精细米面，可以常吃一些粗粮、杂粮饭等；其次是蛋白质，大约占35%；脂肪不建议摄

入过多，尤其不建议因为天冷就喝大量骨头汤，不仅补不了钙，还会摄入过多油脂，造成高血脂症。

产科医生特别提醒，对于明确某些营养素缺乏的孕妇，或是出现胃肠道不适症状，应该遵循医生指导合理用药。“需要补钙，就吃钙片，如果有贫血，就补铁剂。孕妇所需要的特殊营养，不是仅靠补食物能补足的，一方面食物还要经过消化吸收，收效甚微，另一方面还会加重胃的负担。孕妇的胃肠道功能本身就差一些，很容易便秘、反酸，身体难受一定不要轻易忍着，应听从医生的建议，相应地摄入上通便、护胃的药物。能吃能睡，保持一个正常的生活质量才是首要的。”

## 消化道有问题 冬天怎么进补才有效

“消化道疾病目前已进入高发期，稍不留神就会中招。”消化内科医生介绍，胃对外界温度较敏感，在受到冷空气刺激后，分泌增多的胃酸易损伤胃黏膜，再加上冬季大家普遍会过多摄入高脂肪、高热量的食物，又缺乏运动，在无形中增加胃肠负担，从而诱发或加重胃肠疾病。

“明明就多吃了一口，怎会这么难受？”这是患者到消化内科就诊时最常说的一句话。消化内科医生对此感触很深：节俭的中老年人往往对碗里最后一口饭菜充满“执念”，扔了可惜，吃不下也要硬塞，结果最后在医院呆了好几天。“该丢就丢，吃得慢一点，可能百分之五六的胃肠道不适症状都能缓解。”

除上述病症外，医生提醒大伙也要小心临床表现不典型的消化性溃疡，若莫名出现呕血、腹痛、黑便等情况时，需尽快就医。

消化道不好的人冬季进补要谨慎，不妨先从食补开始。消化内科医生建议可以吃些易促进肠胃蠕

动的食物。

如鸡内金，也就是鸡胗内那层黄皮，鸡胗是鸡的胃，黄皮也就相当于胃里的一层膜。但鸡内金本身味道比较重，可搭配山药、白术、甘草、薏米、茯苓、白扁豆等食物，能健脾养胃。吃完饭后半小时，建议喝点绿茶，可减少油腻食物在胃中停留的时间；脾胃虚寒的人群，则把绿茶换成普洱茶。此外，山楂陈皮茶也是较为经典的消食健脾茶方，山楂消食祛油腻，陈皮健脾化痰，两者结合，能缓解冬日胃胀。



## 心脑血管疾病患者 少吃酱货严控盐

一膏方，不能以偏概全。

除了“吃”，生活的其他方面也需要特别注意。

比如环境。冬天气温低，不少人会开空调取暖。事实上，在密闭的环境中长期使用空调，会导致空间当中空气含氧量大幅度降低，对于老人来说是有风险的，所以即使在冬天，也要保持房间通风。当在卫生间里洗澡的时候，也同样要注意，控制洗澡时间。

“心脑血管疾病患者，在冬天防寒保暖的同时，千万不要剧烈运动，也不要过早出门，冬天上午7至9点，对患者来说是魔鬼时刻，气温低会刺激交感神经兴奋，血管收缩，血压增高，心率增快，对患者不利。”而且，她还指出，要多多睡觉，推荐早睡晚起，23点到次日7点，保证有8小时的睡眠。

隋雪 杨茜 蒋升（据《钱江晚报》）

# 牙齿不要横着刷

牙齿楔状缺损是一种常见的牙齿问题，通常表现为牙齿颈部的细小缺损或裂缝，会导致牙齿受到冷热酸甜等刺激时有敏感症状，甚至引起疼痛。

在临床，因错误刷牙方式导致牙齿楔状缺损的情况并不少见，主要原因是使用过大的力量横着刷牙，导致牙颈部磨蚀。

在此建议选择一把软毛牙刷，以减少对牙齿颈部的刺激和磨损；在刷牙时，应将牙刷放在牙齿和牙龈之间，用小的圆形运动轻轻刷。此外，要控制酸性食物如柠檬汁、碳酸饮料等的摄入。

一旦发生楔状缺损，可采取以下几种方式进行治疗：

## 充填修复

使用复合树脂或玻璃离子充填物修复牙齿颈部的缺损。

## 牙齿修复

在严重缺损、有相应牙髓症状的情况下，可能要先进行根管治疗，再行牙冠或贴面修复。

## 调整咬合

如果牙齿楔状缺损是由牙齿受到的应力过大所引起，需要调整高耸的牙尖、锐利的边缘，必要时通过正畸、修复等方法消除。

## 治疗牙齿敏感

对于牙齿楔状缺损引起的敏感问题，可以使用专门的牙膏或脱敏剂减轻敏感症状。

据《家庭医生报》

# 栗子生吃补肾熟吃健脾



栗子是一种秋冬季常见的坚果类食物，和常见的花生、瓜子等不同，栗子中含有大量淀粉，营养组成类似主食，但又含有蛋白质及丰富的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质，属于营养价值较高的食物，非常适合老年人、儿童和体质虚弱的人群食用。中医理论中，栗子是“干果之王”，其味甘性温，入脾、胃、肾三经，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰的功效，是秋冬季一味非常“应景”的药食同源之品。

栗子生吃熟吃都可以，生吃侧重于补肾强筋、活血止血，可以缓解因肾虚导致的腰膝无力；熟吃侧重于养胃健脾、化痰止咳，

可以缓解气喘咳嗽、腹泻等症。

但因为栗子生食不易消化，且不好咀嚼，牙齿不好或脾胃功能较弱的人群不太适合生吃。熟吃较多栗子容易致湿内生，体内有湿热的人群不建议进食。同时栗子性温，外感热邪的人群也不适宜吃。需要提醒的是，栗子所含热量较高，100克栗子仁的热量可媲美同等重量的米饭。所以，吃栗子时要注意量，一般一天10个左右即可。糖尿病人群和需要控制能量摄入的人群（如减肥、高血脂等），如果当天吃了栗子，就应适当减少主食的摄入量。袁毅（据《医药养生保健报》）